

ほけんだより



みさき小学校
第7号
R5.10.3

あさゆう すす あき おとす かん
朝夕、めっきり涼しくなり、秋の訪れを感じ
じるようになりました。ただ、ひるま あせ
ら、暑い日もあり、なが はん
ら、暑い日もあり、長そでにしようか、半そで
にしようか、ふくそう むすか
にしようか、服装えらびが難しいところで
す。てんこう あ じぶん ちょうせつ
す。天候に合わせて自分で調節できるよう、
うすて うわぎ いちまい も あんしん
薄手の上着を一枚持ってくると安心ですね。

ほけんもくひょう
10月の保健目標
め たいせつ
「目を大切にしよう」

普段から、目に優しい生活を心がけよう



まえがみ め
前髪は目にかからないように ちようじかん
長時間のテレビ・ゲームはNG ただ せいせい かんきよう べんきよう
正しい姿勢・環境で勉強する

め つか
目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

7つのまちがいさがし



よほう たいせつ しょうがい 予防が大切！「ゲーム障害」

ゲームやスマホを使いすぎると、目が悪くなるだけでなく、「ゲーム障害」というおそろしい病気になることがあります。「ゲーム障害」とは、ゲームやスマホに熱中すぎて、利用時間を自分でコントロールできなくなり、普通の生活が送れなくなる状態のことです。最近の研究で、「ゲーム障害」は薬物依存と同じメカニズムで、脳の働きを悪くするということがわかりました。そのため、「ゲーム障害」はWHO（世界保健機関）からも正式に病気として認められています。子どもは脳が十分発達していないため、大人よりも「ゲーム障害」になりやすいとされています。一度「ゲーム障害」になると治療が困難なため、予防が何より大切です。



「ゲーム障害」にならないようにするには…

- ① ゲームやスマホを使い始め年れいをできるだけ遅くする。
- ② ゲームやスマホを使う場合は、お家の人と使い方のルールを決める。
- ③ ゲームやスマホ以外の楽しみを見つけ、チャレンジする。



【お家の方へ】



11月27日（月）の3時間目に、3～6年生を対象に、第2回学校保健委員会を行います。今回のテーマは「目の健康からメディアとの付き合い方について考えよう」です。（株）わかさ生活の講師の方から、目の健康を守るために大切なことについてお話をうかがい、メディアとの付き合い方を見直す機会にしたいと思います。ご多用とは存じますが、ぜひお家の方にも参加していただくと幸いです。

（詳細につきましては、後日、別紙にてご案内いたします。）